

# GRAVID

eller ammande på jobbet

*Vilka är riskerna  
och hur du  
undviker dem*

*Tips för  
skyddsombud  
och arbetsgivare*

*Mall för  
riskbedömning  
och checklista*



# INNEHÅLL

- 5 Berätta tidigt**
- 6 Arbetsmiljön**
- 8 Riskbedömning**
- 9 Vart vänder jag mig?**
- 10 Åtgärder**
- 12 Förbjudna arbeten**
- 13 Graviditetspenning**
- 14 Riskbedömning och  
handlingsplan vid graviditet**
- 18 Checklista**

# **HEJ!**

Vad kul med tillökning. Den här broschyren ger dig, din arbetsgivare och ditt skyddsombud information om vilka risker som är viktiga att tänka på när du är gravid eller ammar. Med kunskap om riskerna kan de undvikas och förebyggas för ett tryggt arbetsliv.

Ta väl hand om dig och ditt barns hälsa!



**TÄNK PÅ ATT:**

Som medlem i Byggnads är du aldrig ensam! Ta gärna med en förtroendevald eller ett skyddsombud till mötet med din arbetsgivare.

# BERÄTTA TIDIGT

**SOM ANSTÄLLD BEHÖVER** du informera din arbetsgivare om att du är gravid. Det finns flera skäl till det än bara planeringen av föräldraledighet. Inom byggbranschen utsätts vi för olika typer av risker. Vissa risker innebär större fara, både för dig som gravid och för barnet i magen.

**MÅNGA KVINNOR KAN** arbeta under stora delar av graviditeten, men det är bra att tidigt anpassa så mycket som möjligt. Därför bör du som arbetar inom ett yrke med många risker informera din arbetsgivare om din graviditet så tidigt som möjligt.

**SÅ SNART DIN ARBETSGIVARE** fått reda på att du är gravid ska ni gemensamt gå igenom vilka risker som finns på just din arbetsplats. Det ska göras en bedömning för att minimera riskerna och se till att kraven kring Arbetsmiljöverkets föreskrifter om arbetsmiljö uppfylls. Det är dock alltid arbetsgivarens ansvar att se till att kraven uppfylls.

## LÄS MER HÄR

- ▶ Arbetsmiljöverket [av.se]
- ▶ Gravida och ammande arbetstagare [AFS 2007:5]
- ▶ Systematiskt arbetsmiljöarbete [AFS 2001:1]
- ▶ Faktablad från Centrum för Arbets- och miljömedicin Arbetsmiljörisker vid graviditet. [camm.sll.se]

# ARBETSMILJÖN

**UNDER EN GRAVIDITET** påverkas kroppen på många olika sätt. Kroppens ligament och benfogar mjukas upp. Det innebär att du bör undvika arbetsmoment där du utsätts för helkroppsvibrationer eller kroppsstötter. Tunga lyft ska helst undvikas helt. Det gäller redan från början av graviditeten.

**FOSTRET KAN FÅ HÖRSELSKADOR.** Det gör att du som gravid behöver undvika bullrande arbetsplatser (över 80 db(A)). Från och med graviditetsvecka 26, när örat hos fostret är fullt utvecklat, finns hög risk för hörselskador. Men av försiktighetsprincipen avråder landets arbets- och miljömedicinska kliniker från daglig bullerexponering över 80db under hela graviditeten. Kontakta din företagshälsovård för en individuell bedömning.

**BLOD- OCH PLASMAVOLYMEN ÖKAR** samt dina fettdepåer och kroppsytta. Det innebär att ditt och bebisens upptag och omsättning av kemiska ämnen kan påverkas. Din hormonbalans förändras och är under graviditeten också extra känslig för störningar.

**ETT FOSTER KAN PÅVERKAS NEGATIVT ELLER SKADAS AV KEMISKA ÄMNEN.** Det kan ske i ett mycket tidigt skede av graviditeten, redan innan den är konstaterad, men också senare under tillväxtperioden. En fosterskada kan leda till missfall, missbildningar eller andra utvecklingsrubbnings och sjukdom. Fråga efter *Säkerhetsdatablad*, det ska finnas till alla kemiska produkter.

**KEMISKA ÄMNEN** används i vissa moment, till exempel:

- **Tvåkomponentslim** (Epoxy) vid fastsättning av fönsterkrossdetektorer. Limmen kan vara allergena, reproduktionstörande eller cancerframkallande.
- **Fogskum** för isolering av fönster. Vid användning frigörs nervskadande isocyanater. Vid brandsskyddsfofogning frigörs cancerogena ämnen.

- **Härdplaster** är också cancerogena.
- **Kolmonoxid** finns i gaser från bränder eller förbränning och är speciellt farligt vid arbete i slutna utrymmen.
- **Formolja** som finns i flamskyddsmedel är exempel på ämnen som kan tas upp av huden. Det används vid gjutning.

**VISSA SMITTÄMNEN** och kemiska ämnen kan utsöndras i modersmjölk och då kan ammande barn exponeras. Det kan därför vara nödvändigt att begränsa exponering av sådana ämnen för den som ammar.

**OM ARBETSMILJÖREGLERNA** som finns i Sverige följs noggrant innebär arbetsmiljön, så vitt man kan bedöma idag, sällan någon risk för ohälsa eller olycksfall för gravida kvinnor, foster eller barn som ammas.

### LÄS MER HÄR

- ▶ Kemikalieinspektionen  
[kemi.se]
- ▶ Arbetsmiljöverket  
[av.se]
- ▶ Centrum för arbets- och miljömedicin  
[camm.sll.se]

### SE UPP MED:

- Buller
- Tvåkomponentslim
- Kvicksilver, bly
- Isocyanater epoxylim
- Kolmonoxid i gaser
- Ämnen som kan tas upp av huden
- Flamskyddade kläder
- Kvartsdamm
- Asbest
- Rivningsdamm
- Tung lyft
- Ergonomiskt arbete
- Vibrerande verktyg/ maskiner
- Härdplaster
- Smittoämne
- Joniserande strålning
- Icke-joniserande strålning
- Extrem kyla och värme

# RISKBEDÖMNING

**SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE (SAM)** innebär en regelbunden kontroll av vilka risker som finns i arbetsmiljön. Det innebär också att kontinuerligt följa upp riskområden samt förebygga olyckor och ohälsa. Det är arbetsgivarens ansvar att göra en riskbedömning.

**VID RISKBEDÖMNING** är det viktigt att vara särskilt uppmärksam på faktorer som kan medföra större hälso- eller skaderisk under graviditet eller vid amning. Din arbetsgivare är ytterst ansvarig för din arbetsmiljö, men bedömningarna av risker och åtgärder ska göras i samverkan mellan din arbetsgivare och dig. Tänk även på att andra yrkesgrupper på din arbetsplats kan påverka din arbetsmiljö och skapa risker.

**DET ÄR VIKTIGT ATT DU SOM GRAVID** själv medverkar i de undersökningar och riskbedömningar som gäller din arbetssituation. Så långt det är möjligt ska du som gravid också själv få avgöra vilka personer som ska vara insatta i ditt ärende och du har alltid rätt att bli representerad av ett skyddsombud. I Arbetsmiljölagen finns bestämmelser om sekretess och tystnadsplikt. Reglerna om riskbedömning och åtgärder gäller även för dem som är under utbildning.

Bedömning och beslut om åtgärder ska göras i förväg, i samband med det systematiska arbetsmiljöarbetet. På så vis undviks diskussioner som kan leda till problem för dig som gravid.





## Vart vänder jag mig?

- Om du är gravid och upptäcker risker i din arbetsmiljö ska du tala med din arbetsgivare och ditt skyddsombud. Om du känner dig orättvist behandlad eller har blivit felaktigt omplacerad kan du vända dig till Byggnads för juridisk hjälp.
- Diskriminering som har samband med graviditet räknas som könsdiskriminering. Den ska i första hand anmälas till facket. Om vi inte kan driva ärendet eller om du inte är med i Byggnads, kan du göra en anmälan till diskrimineringsombudsmannen [[do.se](https://do.se)].
- Som företagare kan du vända dig till företagshälsovården eller andra arbetsmiljökonsulter för råd och stöd i att anpassa arbetet för gravida. Du kan också vända dig till din arbetsgivarorganisation. Kontakta Arbetsmiljöverket om du har frågor om lagar och regler som handlar om arbetsmiljö och graviditet.

# FÖRBJUDNA ARBETEN

**VISSA ARBETEN KAN** innebära så pass stora risker för dig som gravid och fostret, att de helt enkelt är förbjudna att utföra som gravid. Fostret kan ta skada av vissa arbetsmiljöer och gifter som kan finnas där.

Är du gravid får du därför enligt lag inte arbeta:

- **med bly**
- **i gruva** under jord
- **med att dyka** i vatten
- **med rök-och kemdykning**
- **med vissa biologiska** ämnen, till exempel cytostatika

Byggnads rekommenderar att gravida inte ska arbeta med asbest.

**VARJE ARBETSPLATS MÅSTE** hitta sina egna lösningar. Om du eller din arbetsgivare är osäker på vad som kan vara skadligt kan ni vända er till företagshälsovården. Du kan även ta kontakt med din mödravårdscentral.

## **BLY**

Bly kan medföra försämrad fostertillväxt och påverka barnets centrala nervsystem. Om kroppen exponeras av bly under lång tid lagras det i skelettet. En graviditet kan sätta igång en utsöndring av bly och påverka fostret. Också vid amning kan bly utlösas och utsöndras i bröstmjolk, vilket kan leda till att barnet exponeras för bly. Därför är det förbjudet att arbeta med bly även när du ammar. Tänk på att vid arbete med elinstallationer kan bly förekomma.

## **NATTARBETE**

Du som är gravid ska undvika nattarbete.

**DET KAN VARA SVÅRT**, både att göra en riskbedömning och att avgöra vilka åtgärder som krävs för att minimera riskerna. Då kan företagshälsovård eller annan arbetsmiljökonsult hjälpa till. Om det inte går att ta bort riskerna måste arbetsgivaren ta ställning till om du ska omplaceras under graviditeten och vilka arbetsuppgifter som i så fall kan erbjudas.

## GÖR EN RISKBEDÖMNING TILLSAMMANS!

I slutet av den här broschyren finns exempel på hur en riskbedömning kan se ut. På byggnads.se/gravid kan du ladda ner en likadan och fylla i tillsammans med din arbetsgivare.

### TÄNK SÅ HÄR VID EN GENOMGÅNG AV RISKER:

**1**

#### **BEDÖM OCH ÅTGÄRDA**

Det vill säga kartlägg risker och ta bort dem.

**2**

#### **ANPASSA**

Anpassa arbetet för att undvika riskarbete.

**3**

#### **OMPLACERA**

Omplacera till annat arbete på företaget.

**4**

#### **FÖRBJUD**

Förbjud farligt arbete och meddela försäkringskassan.

**Håll utkik efter  
färosymboler!**



# ÅTGÄRDER

**OM DET FINNS RISKER I ARBETSMILJÖN** ska din arbetsgivare göra de förbättringar som krävs för att undanröja riskerna.

**VID RISKBEDÖMNING VÄGS** både typ av risk in samt graden och varaktigheten av exponeringen. Även risk för stress, psykiska påfrestningar och fysisk belastning ska riskbedömas. Därefter ska arbetsgivaren avgöra vilka förändringar som behöver göras och informera dig om detta.

## Utrymme för vila

Graviditet är ingen sjukdom men det kan ändå vara påfrestande både fysiskt och psykiskt att vara gravid. Att ligament och benfogar runt bäckenet mjukas upp kan till exempel innebära ökad risk för ryggbesvär.

Oro för graviditeten, den egna och fostrets hälsa, kan också påverka dig. Därför är det extra viktigt att du som gravid har möjlighet till paus och raster för återhämtning. Det ska finnas möjlighet att kunna vila i liggande ställning på arbetsplatsen.

### Arbetskläder

Som gravid har du rätt att få anpassade skyddskläder och utrustning av din arbetsgivare.

# Checklista

## 1. PRATA MED DIN ARBETSGIVARE

Så tidigt som möjligt efter att du fått bekräftat att du är gravid ska du prata med din arbetsgivare. Kanske vill du avvakta, men tänk på att vissa risker kan vara störst i början. Det finns bestämmelser om sekretess och tystnadsplikt. Det är du som avgör hur många som ska få veta och när.

Du kan bara få graviditetspenning om din arbetsgivare inte kan omplacera dig till ett lättare eller mindre riskfyllt arbete. Anmäl till din arbetsgivare minst en månad i förväg att du vill bli omplacerad. Gör du anmälan för sent, och arbetsgivaren inte kan omplacera dig, får du ingen graviditetspenning.

## 2. PRATA MED DITT SKYDDSOMBUD

Vi utgår från att det fungerar som det ska och att kontakterna är goda. Men om din arbetsgivare inte lyssnar eller om inga åtgärder vidtas för att säkra din arbetsmiljö ska du prata med ditt skyddsombud. I första hand med ett lokalt skyddsombud [SO] på din arbetsplats. Annars med ett regionalt skyddsombud [RSO] på Byggnads i din region. Samma regler om sekretess och tystnadsplikt gäller.

## 3. EXPERTER KAN HJÄLPA TILL

Arbetsgivaren har ansvaret för att en riskbedömning genomförs. Så snart din arbetsgivare har fått information om din graviditet ska en undersökning påbörjas. Den ska ta reda på om du i samband med dina arbetsuppgifter utsätter dig eller fostret för risker under graviditeten eller amningen.

**Om det finns risker i arbetsmiljön som kan inverka skadligt, ska din arbetsgivare göra de förändringar som behövs. Uppmuntra din arbetsgivare att ta stöd av företagshälsovården eller annan arbetsmiljökonsult.**

# FORMULÄR FÖR RISKBEDÖMNING

På [Byggnads.se/gravid](https://byggnads.se/gravid) finns formulär för riskbedömning för gravida och ammande som du fyller i digitalt och skriver ut.

## MER INFORMATION FINNS HÄR:

- ▶ Arbetsmiljöverket – [av.se](https://av.se)
- ▶ Arbetsmiljöupplysningen – [arbetsmiljoupplysningen.se](https://arbetsmiljoupplysningen.se)
- ▶ Försäkringskassan – [fk.se](https://fk.se)
- ▶ Kemikalieinspektionen – [kemi.se](https://kemi.se)
- ▶ Arbets- och miljömedicin – [camm.sll.se](https://camm.sll.se)

# Det här kan du ansöka om

## 1. GRAVIDITETSPENNING

Om du har ett fysiskt ansträngande arbete, arbetar i en miljö som innebär risker för fostret eller graviditeten och din arbetsförmåga är nedsatt med minst en fjärdedel på grund av graviditet kan du få ersättning från Försäkringskassan.

En förutsättning för att få graviditetspenning är att du inte kan omplaceras till annat arbete.

Graviditetspenningen upphör 10 dagar före beräknad förlossning. Därefter har du rätt till föräldrapenning.

Mer info på [forsakringskassan.se](https://www.forsakringskassan.se)

## 2. FÖRÄLDRATILLÄGG

Om du arbetar i ett företag som har kollektivavtal, kan du ha rätt att få upp till 90 procent av din lön under föräldraledigheten.

Mer info på [afaforsakring.se](https://www.afaforsakring.se)

## 3. GRAVIDLÖN OCH GRATIS GRAVIDFÖRSÄKRING

Har du beviljats graviditetspenning så har du rätt till graviditetslön på 10% från din arbetsgivare.

Du har även rätt till en gratis gravidförsäkring, som du tecknar och betalar, hos Folksam. Kostnaden för försäkringen får du sen tillbaka från Byggnads.

Mer info på [folksam.se/forsakringar/gravidforsakring](https://www.folksam.se/forsakringar/gravidforsakring)

## MER BRA INFO

- För dig som är gravid: [byggnads.se/gravid](https://www.byggnads.se/gravid)
- Vad som ingår i kollektivavtalet: [avtalat.se/arbetare/bli-foralder](https://www.avtalat.se/arbetare/bli-foralder)
- Information om ersättningar:  
[forsakringskassan.se/privatperson/foralder](https://www.forsakringskassan.se/privatperson/foralder)
- Om rättigheter på Diskrimineringsombudsmannens webb: [do.se](https://www.do.se)

# Riskbedömning och handlingsplan

## GRAVIDITET/AMMANDE

**OBS! EXEMPEL**

Vi har fyllt i exempel på risker och åtgärder som kan förekomma.

Dokumentnamn <i>Riskbedömning och handlingsplan vid graviditet, fara för fostret</i>		Datum
Företag <i>BYGG AB</i>	Dokumentnamn	Godkänd av
Deltagare <i>Chefen, den gravida, skyddsombudet</i>		Version

	Riskälla	Riskbedömning			Åtgärd	Datum
1	<b>Vibrationer</b> <i>T.ex: Handhållna maskiner.</i>	Låg	Medel	Hög X	Går att undvika med omplacering eller byte av arbetsuppgifter.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig <i>Chefen</i>				Kontroll, datum
2	<b>Buller</b> <i>T.ex: Borrmaskin, bultpistol, bilmaskin, fordon.</i>	Låg	Medel	Hög X	Eliminera bullret vid källan. Omplacering till andra arbetsuppgifter.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig <i>Chefen</i>				Kontroll, datum
3	<b>Joniserande strålning</b> <i>T.ex: Kärnkraftverk, gruvor, oljeraffinaderier och övrig industri.</i>	Låg	Medel	Hög X	Går ej att åtgärda risk, arbete förbjuds alt. omplacering.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig <i>Chefen</i>				Kontroll, datum
4	<b>Dykning</b> <i>T.ex: Arbete i kasuner och under vatten.</i>	Låg	Medel	Hög X	Ej aktuellt, förbud.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig <i>Chefen</i>				Kontroll, datum



# OBS! EXEMPEL

Vi har fyllt i exempel på risker och åtgärder som kan förekomma.

	Riskälla	Riskbedömning			Åtgärd	Datum
5	<b>Extrem kyla eller värme</b> T.ex: Arbete utomhus på vintern eller arbete i varm industri eller ute i gassande sol.	Låg	Medel X	Hög	Väderanpassade kläder. Möjlighet till många raster, undvika dessa arbetsplatser.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
6	<b>Nattarbete</b>	Låg	Medel X	Hög	Ej aktuellt om det inte särskilt förhandlas.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
7	<b>Tunga lyft</b> T.ex: Gipsskivor, betong, cementsäckar.	Låg	Medel X	Hög	Lyft hjälpmedel, andra arbetsuppgifter.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
8	<b>Arbetsrörelse och arbetsställningar</b> T.ex: Krypande arbete, huksittande arbete, balanserande arbete, ensidiga arbeten.	Låg	Medel X	Hög	Anpassat arbete. Arbetsväxling och tidsreglering.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
9	<b>Arbete med risk för fall vid tillträdesleder</b> T.ex: Klättrande på ställningar, stege, risk för fall.	Låg	Medel	Hög X	Hjälpmedel såsom lift, bra städning för att undvika snubbelrisk.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum

# OBS! EXEMPEL

Vi har fyllt i exempel på risker och åtgärder som kan förekomma.

	Riskälla	Riskbedömning			Åtgärd	Datum
10	<b>Fysisk uttröttning och annan fysisk belastning</b> T.ex: Mycket gående och stående, ingen möjlighet till pauser och variation.	Låg	Medel	Hög X	Anpassning av arbetet. Finns ingen möjlighet så förbjuds arbete.	Åtgärdat,datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
11	<b>Biologiska agens</b> T.ex: Smitta, giftpåverkan, överkänslighet som kan bera på bakterier, virus, jäst- och mögelsvampar samt parasiter.	Låg	Medel	Hög X	Omplacering.	Åtgärdat,datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
12	<b>Kemiska ämnen</b> T.ex: Tvåkomponentslim och fogskum som är allergena, reproduktionsstörande eller cancerframkallande. Kvicksilver, bly, PBC-oljor. Ämnen som tas upp av huden t.ex formolja.	Låg	Medel	Hög X	Arbetsanpassning, alt. byt arbetsmaterial.	Åtgärdat,datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
13	<b>Psykisk uttröttning</b> T.ex: Detaljkrävande arbete under tidspress.	Låg X	Medel	Hög	Arbetsanpassning, många pauser.	Åtgärdat,datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
14	<b>Starka psykiska påfrestningar</b> T.ex: Arbete i sjukhusmiljö, eller där det råder stress, mobbning och sårbehandling.	Låg X	Medel	Hög	Arbetsanpassning och systematiskt arbetsmiljöarbete.	Åtgärdat,datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum

# OBS! EXEMPEL

Vi har fyllt i exempel på risker och åtgärder som kan förekomma.

	Riskälla	Riskbedömning			Åtgärd	Datum
15	<b>Våld eller hot om våld</b> T.ex: Arbete där risk för hot och våld kan uppstå.	Låg X	Medel	Hög	Ensamarbete och arbete i riskfyllda miljöer ska undvikas.	Åtgärdat,datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
16	<b>Kränkande särbehandling</b> T.ex: Mobbning, utfrysning, machokultur.	Låg	Medel X	Hög	Ska hanteras enligt policy.	Åtgärdat,datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
17	<b>Damm</b> T.ex: Trädamm från lövträd, betongdamm, som kan innehålla kemikalier, avgasdamm, asbest, kvarts.	Låg	Medel	Hög X	Minska mängden genom att ej arbeta där det är mycket damm eller vidta åtgärder för dammbekämpning.	Åtgärdat,datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
18	<b>Eldfara</b> T.ex: Risk för strömgenomgång, ljusbåge. Anläggningar som är i drift under arbetet.	Låg	Medel	Hög X	Risk finns att man kan råka ut för en strömgenomgång eller ljusbåge, omplacering/ anpassat arbete.	Åtgärdat,datum
		Låg Chefen				Kontroll, datum
19	<b>Fallrisk</b> T.ex: Höghöjdsarbete, arbete från stege, ställning eller tak. och under vatten.	Ansvarig	Medel	Hög X	Ska undvikas, omplacering eller anpassning.	Åtgärdat,datum
		Chefen				Kontroll, datum

# Har du frågor?

## Medlemscentret

010-601 10 00

[info@byggnads.se](mailto:info@byggnads.se)

## Näta, Byggnads nätverk för kvinnor

[byggnads@nata.se](mailto:byggnads@nata.se)

## Byggnads på webben

[byggnads.se/gravid](http://byggnads.se/gravid)

